ALLUMETTES AUX ANCHOIS

Pour 4 personnes: 1 paquet de purée en poudre, 3 oeufs, 5 cuillerées c à soupe de farine, une boîte d'anchois à l'huile.

Préparez la purée en ne mettant que la moitié de l'eau indiquée sur le mode d'emploi. Ajoutez la farine et 2 jaunes d'oeufs. Séparez cette pâte en 2 parts égales. Farinez bien la table. Etendez la première part ou rouleau sur 1/2 cm d'épaisseur. Découpez-y de longues bandes de 2 cm de large. Recouvrez ces bandes avec les filets d'anchois mis bout à bout. Etendez la 2ème bande de pâte. Recouvrez-en la préparation aux anchois. Découpez-y des rectangles de 6 à 7 cm de long. Badigeonnez-les avec le dernier jaune d'oeuf. Faites cuire à four moyen 10 minutes. Servez très chaud à l'apéritif ou en hors-d'oeuvre.

ANCHOIS A LA NAPOLITAINE

Pour 4 personnes. Enlever la tête et les arêtes de 600 g d'anchois frais. Les laver, les essuyer et les couvrir d'une serviette. Faire revenir dans de l'huile ail et persil hachés, ajouter 250 g de tomates pelées et concassées, mouiller avec du bouillon et laisser cuire quelques minutes. Dans un plat à gratin beurré, disposer 500 g de pommes de terre coupées en rondelles très minces, couvrir avec les anchois et napper le tout avec la sauce. Couvrir et laisser cuire pendant 30 mn lentement. Si la sauce est trop abondante, la laisser réduire sur feu vif.

ANCHOIS A LA TUNISIENNE

Ce sont des anchois à l'huile, poudrés de feuilles de menthe séchées et écrasées avec un soupçon de muscade.

ANCHOIS A L'ETOUFFEE

Pour 4 personnes: 800 g d'anchois frais, 4 pommes de terre, 5 cuillerées d'huile, 1 gousse d'ail, 1 branche de persil, 1 c d'origan, 1 verre de bouillon de poisson, 1 verre de vin blanc, sel, poivre.

Videz les anchois, essuyez-les et faites-les revenir 5 minutes dans une poêle huilée. Découpez les pommes de terre épluchées en rondelles et disposez-les dans un poêlon huilé. Saupoudrez-les d'ail et de persil hachés, salez, poivrez. Mouillez avec le bouillon et le vin blanc. Faites cuire à four chaud et à couvert pendant 15 minutes. Ajoutez alors les anchois sur les pommes de terre et remettez au four encore 15 minutes. Au moment de servir, saupoudrez d'origan.

ANCHOIS FARCIS

Pour 4 personnes: 600 g d'anchois frais, 1 boîte de filets d'anchois à l'huile, 50 g de fromage de chèvre frais, farine, 1 oeuf, chapelure, huile de friture, citron à volonté.

Lavez et nettoyez les anchois que vous choisirez assez gros. Otez la tête et l'arête centrale en laissant les deux moitiés attachées. A la place de l'arête mettez 1 filet d'anchois et une lamelle de fromage de chèvre frais. Refermez les anchois, passez-les dans la farine, dans l'oeuf battu et dans la chapelure. Plongez les poissons dans de l'huile chaude mais non bouillante, laissez dorer puis égouttez soigneusement sur du papier absorbant. Servez chaud avec du persil frit à volonté et des quartiers de citron.

ANCHOIS FRAIS AU VERT

500 g d'anchois frais, 50 g de beurre, ail et persil hachés, an anchois salé et pilé, 1 dl de vin blanc, sel, 1 citron, 100 g d'épinards.

Détacher la tête avec l'arête centrale dans ouvrir les anchois. Les laver et les essuyer. Faire revenir ail, persil, épinards hachés dans le beurre, ajouter l'anchois salé et laisser fondre sur feu doux; Mouiller de vin blanc et saler légèrement. Au bout de quelques minutes ajouter les anchois aux épinards et cuire 10 mn, environ. Servir entouré de rondelles de citron.

ANCHOIS ROULES AUX CAPRES

Pour 4 personnes: 600 g d'anchois, 25 g de câpres, 50 g de persil, 1 dl de vin blanc sec, sel, huile.

Enlever la tête et les arêtes, déparer en 2 les filets. Sur chaque filet, mettre quelques câpres et rouler. Placer les filets roulés l'un contre l'autre dans une poêle où l'on aura fait revenir de l'ail haché dans de l'huile. Mettre la poêle sur feu moyen et laisser cuire les anchois. Saler, poivrer, ajouter le persil haché, mouiller avec 1 verre de vin blanc et laisser réduire.

ESCABECHE D'ANCHOIS

Pour 4 personnes. Préparation: 10 mn. Cuisson: 10 mn. 400 g d'anchois, 1 dl de vin blanc, 1 citron, 1 c à soupe de gros sel, romarin ou de marjolaine, 1/2 feuille de laurier, 1 c à café de ketchup, 3 gouttes de tabasco, 3 brins de persil, sel, poivre.

Etalez les anchois sur un papier, saupoudrez-les de gros sel et frottez-les grossièrement pour enlevez les petites écailles. Détachez la tête en tirant, essuyez dans du papier absorbant. Préchauffez le four thermostat 8. Rangez les anchois serrés, les uns contre les autres dans un plat en terre. Arrosez-les avec le vin blanc additionné du jus de citron et assaisonnez avec les herbes, le ketchup, le tabasco, le sel et le poivre. Cuire 10 mn à four chaud. Laissez refroidir le plat et placez-le ou réfrigérateur pendant 1 ou 2 heures avant de servir. Accompagnez cette

escabèche d'une salade de tomates ou de pommes de terre à l'huile. En saison, remplacez les anchois par des petites sardines de taille moyenne (18 à 20 cm).

FEUILLETE AUX ANCHOIS

Pour 6 personnes: 600 g de pâte feuilletée, 3 oeufs durs, 3 c à soupe de crème fraîche, 1 c à soupe de ciboulette hachée, 1 c à soupe de persil haché, poivre, 2 tomates, 8 à 10 filets d'anchois à l'huile.

Etalez la pâte feuilletée au rouleau. Découpez-la en 2 abaisses rondes de même dimension, en vous aidant d'un moule comme emporte-pièce. Faites des stries sur l'une des abaisses à l'aide d'une fourchette et dorez au jaune d'oeuf. Faites cuire 15 mn à four chaud. Pendant ce temps, pétrissez les oeufs durs avec la crème fraîche, les herbes, pas de sel (à cause des anchois) et du poivre. Tartinez une abaisse cuite avec cette préparation, recouvrez de tomates en rondelles et de filets d'anchois. Posez la deuxième abaisse par-dessus (celle qui est striée). Vous pouvez décorer à volonté de filets d'anchois et d'oeufs durs réservés. Servez aussitôt avec une salade verte. Vous pouvez aussi faire un hachis homogène avec la farce et l'enfermer entre les deux abaisses et faire cuire le tout ensemble.

FRITURE D'ANCHOIS FRAIS

Comptez 4 à 6 anchois par personne. Nettoyez-les, videz-les et faites-les tremper durant 10 minutes dans un peu de lait frais. Egouttez-les et passez-les dans de la farine à laquelle vous aurez ajouté deux jaunes d'oeufs durs pilés. Faites frire dans le panier à friture durant 5 minutes environ. Egouttez et servez accompagné d'une sauce tartare.

PETITS PATES AUX ANCHOIS

16 filets d'anchois, 250 g de pâte feuilletée, 300 g d'anchois nouveaux (ou chair de merlan, poids net), 120 g de beurre, 3 jaunes d'oeufs fines herbes, muscade. Pour la panade: 150 g de mie de pain, 2 cuillerées de beurre, 1 oeuf entier et un jaune, une cuillerée d'oignon haché, une cuillerée de ciboulette ou de persil haché, sel, poivre, muscade, 1/4 litre de lait.

Panade pour la farce: Mettre la mie de pain dans le lait. La retirer et la presser pour enlever l'excès de liquide. Faire roussir légèrement l'oignon haché dans le beurre. Ajouter la mie de pain et laisser cuire en tournant jusqu'à ce que la masse se détache du fond de la casserole. Faire refroidir puis ajouter les deux jaunes et le blanc un peu battus en omelette, le sel (peu si vous utilisez des anchois), le poivre, la muscade, les herbes hachées. Malaxer bien le tout. Préparation de la farce: Nettoyer parfaitement les filets d'anchois frais ou les filets de merlan. Faire revenir ces filets pendant 2 minutes dans 60 g de beurre chaud, assaisonner de deux cuillerées de fines herbes, de poivre et d'une pointe de muscade. Laisser refroidir puis piler ces filets d'abord seuls, ensuite avec la panade refroidie. Le mélange doit être homogène et lisse. Ajoutez alors le beurre ayant servi à la cuisson des filets. Piler 5 mn puis ajouter le reste du beurre et les 3 jaunes d'oeufs, un à un, en pilant toujours. Vérifier l'assaisonnement qui doit

être relevé (mais attention au sel). Préparation des pâtes: Etaler le feuilletage en carré et découper 8 morceaux réguliers; poser sur chaque morceau une part de farce, puis un filet d'anchois roulé. Relever les bords du feuilletage pour former le pâté, dorer avec la lait ayant servi à tremper le pain. Poser sur une plaque beurrée et cuire 10 minutes à four moyen (6 du thermostat).

SALADE D'ANCHOIS

Pour 4 personnes. Faites dessaler 200 g d'anchois au sel en les passant sous le robinet d'eau froide. Séchez-les et alignez-les dans un plat, creux. Saupoudrez-les de coriandre ou de persil hachés et parsemez de 2 c à soupe de câpres. Couvrez de 2 oeufs durs coupés en rondelles. Arrosez de 2 jus de citron et de 2 c à soupe d'huile d'olive. Servez bien frais.

TERRINE D'ANCHOIS PERSILLEE

Il faut acheter de gros anchois en saumure, dits "de maille" (généralement contenus dans des tonneaux ou des boîtes). Détachez l'arête centrale, dessalez sous un filet d'eau froide puis mettez les anchois dans un bol et couvrez-les de lait. Au bout de 2 heures, rincez-les rapidement dans une passoire sous le robinet puis essorez-les entre deux couches de papier absorbant. Rangez-les dans une terrine en alternant avec un hachis d'ail et de persil plus ou moins concentré selon vos goûts et recouvrez d'huile (de préférence d'huile d'olive). Laissez mariner 48 heures dans un endroit frais avant de les présenter. Vous pouvez ensuite les mettre dans le réfrigérateur pour les conserver plus longtemps. Avant de les servir prenez soin de les sortir quelque temps à l'avance.